

Estrategias de cuidado y acompañamiento para estudiantes y docentes

Este material ha sido tomado de Justa-mente: Guía pedagógica para tejer aprendizajes sobre la justicia transicional y las prácticas de justicia en la vida cotidiana, elaborada por la JEP y Educapaz (2023)

Un país que ha vivido y resistido al conflicto armado por más de 50 años, carga consigo generaciones de familias y personas que han enfrentado directamente los dolores de la guerra. El Registro Único de Víctimas nos habla de 9.361.995 víctimas del conflicto armado (corte a 30 de septiembre de 2022). No obstante, esta cifra no recoge las voces de aquellos que no han podido hablar sobre lo vivido, ni quienes, de manera indirecta, han sido afectados por los vejámenes del conflicto.

Somos entonces un país que necesita buscar estrategias de sanación, acompañamiento y cuidado para que millones de personas que han vivido estos flagelos y la sociedad en su conjunto, curen poco a poco sus heridas. En este camino, las escuelas tienen un papel fundamental; son escenarios que pueden fortalecer solidaridades y tejer nuevas historias desde las aulas diversas. Allí se encuentran hijos e hijas de ex-guerrilleros, de miembros de la Fuerza Pública, de otros combatientes, estudiantes desvinculados de grupos armados ilegales y, en general, personas que se han visto afectadas directa o indirectamente por la guerra. A esta red se suman personas que se acercan por primera vez a la realidad del conflicto armado en el país.

Este panorama evidencia las tensiones, los retos y las posibilidades que se movilizan al enseñar sobre justicia transicional a la sociedad en general, y sobre justicia restaurativa en particular, dentro de los salones de clase. Ello hace que los diálogos sobre estas temáticas deban abrirse de manera cuidadosa. En este sentido, a continuación, se ofrece un conjunto de sugerencias para acompañar las emociones y sentires que pueden aparecer al desarrollar las sesiones de la herramienta. Esperamos que puedan acudir a ellas cuando lo necesiten.

Recuerda que...

- No existe una receta que contenga un paso a paso a seguir para el acompañamiento psicosocial. Cada territorio y cada comunidad educativa es particular, así como lo son los recursos para acoger y contener las emociones en el aula. Seguramente lo has hecho antes. De ser así, te invitamos a reconstruir aquellas estrategias que te fueron útiles para replicarlas y fortalecerlas. Si en cambio, es la primera vez que acompañas "diálogos difíciles" en el aula, haz memoria de las veces que has **escuchado desde el reconocimiento y el respeto** las historias de amigos, familiares, colegas u otras personas de la comunidad. Recuerda que en tus relaciones cotidianas has acompañado a otras personas de distintas maneras. Trae al presente alguna oportunidad en la que alguien te agradeció por haberlo escuchado y contenido. Escribe cómo sucedió recogiendo especialmente aquellas actitudes que tuviste, palabras o gestos que utilizaste:

¿cuáles te gustaría replicar en el aula?

- No necesitas ser psicólogo o terapeuta para acompañar emocionalmente a tu grupo de estudiantes. Con una actitud, mediada por **la empatía y por la disposición para el diálogo**, puedes lograr un acompañamiento tanto cuidadoso como asertivo. Esto implica estar abierto a reconocer los propios juicios y estereotipos que pueden aparecer en el aula. Ser consciente de ellos, además de reconocer que responden a valores, creencias y convicciones personales, puede ayudar a manejarlos adecuadamente cuando emerjan. ¿Cuáles son tus convicciones morales, tus ideas políticas y tus creencias religiosas? ¿Qué estrategias puedes utilizar para que tus convicciones y creencias no te lleven a juzgar a otras personas que se ubican en lugares distintos?

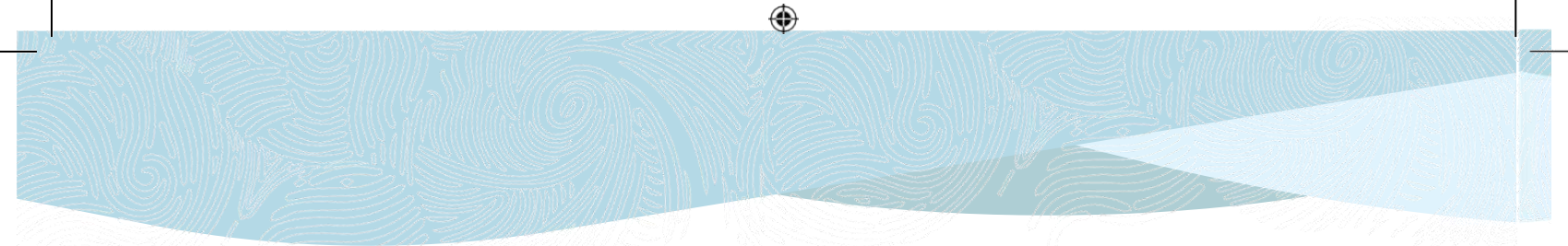
*Dos principios para tener presente en todas las sesiones:*³

- Como primer principio, promueve la *voluntariedad* para compartir experiencias. No es fácil hablar sobre los dolores vividos, por lo tanto, es una decisión personal ponerlos en la esfera pública. Así que, al menos que alguien genuinamente quiera compartir su experiencia en el marco de una sesión, no obligues o promuevas que esto ocurra, aun cuando consideres que las historias aportan a las temáticas y reflexiones de los encuentros.
- Como segundo principio, y en caso de que se compartan vivencias personales o se presenten desbordes emocionales, invita al grupo a ser cuidadosos con ello. Promueve la confidencialidad con lo que suceda en la sesión, para que ningún estudiante exponga lo vivido fuera del aula y así se fortalezca la confianza dentro del grupo.

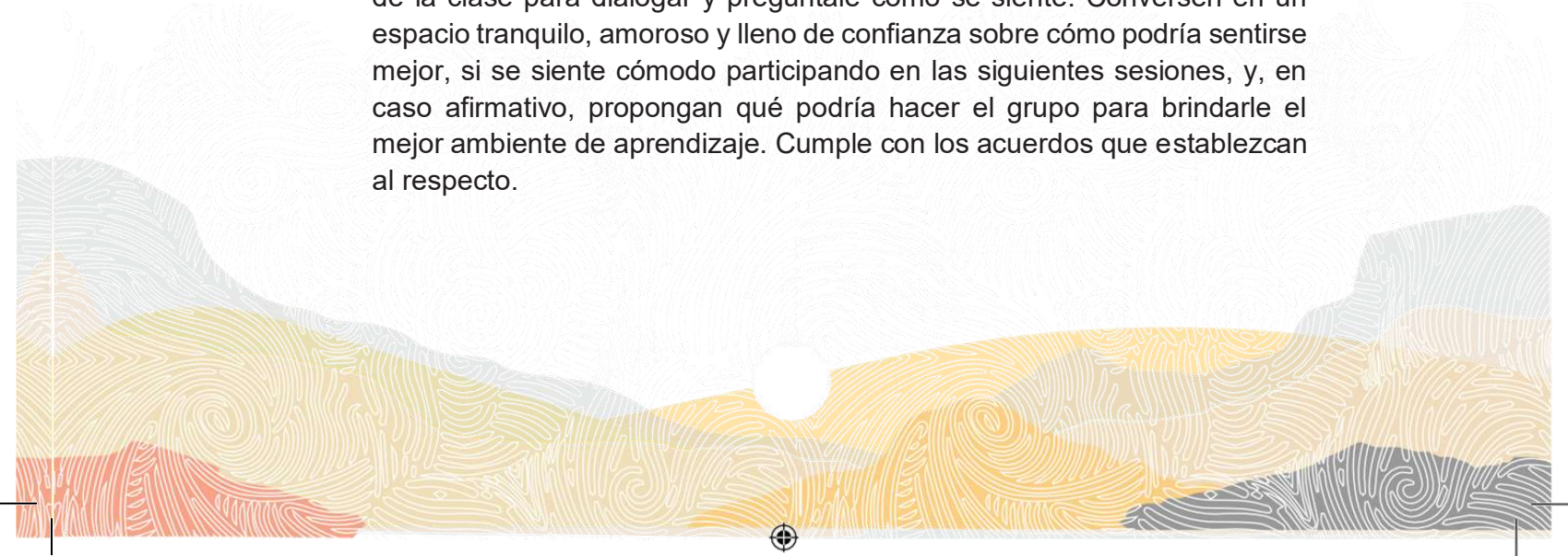
Si un estudiante se siente afectado emocionalmente, ¿qué puedo hacer?

- Respira y reconoce que tienes la capacidad para recibir, acompañar y acoger las emociones de tus estudiantes. No vas a hacer una terapia; en cambio, vas a facilitar estrategias para que el estudiante pueda sentirse tranquilo de vivir sus emociones en un lugar seguro y confiable. Recuerda que no estás solo, cuentas con un grupo de estudiantes que te ayudarán a acompañar y sostener a quien lo necesite.
- **No realices comparaciones entre las experiencias vividas.** Si un estudiante se desborda en llanto o se ve afectado al compartir un testimonio evita responder: *"pero lo tuyo no es tan grave, mira lo que pasaron otras personas"*, *"es más difícil para una víctima del conflicto armado que para ti llevar esa situación"*, *"¿solo fue eso?, no le pares bolas"*, *"solo tú estás llorando, mira lo fuerte que son los demás"*. Reconocemos que en un país lastimado por la guerra **toda historia es digna de ser contada** y toda historia de vida tiene un valor sentimental único que no puede ser comparado con otros.
- Pregunta a quien se siente afligido: **"¿qué necesitas de mí y del grupo para acompañarte en este momento?"** No des por sentado que un abrazo, una palmada en la espalda, o un vaso con agua son fórmulas generales para la contención emocional. Promueve que las y los estudiantes se sientan en confianza de expresar aquellas cosas que necesitan para transitar la emoción que están viviendo. Pueden requerir salir un momento del salón, querer compartir a profundidad una historia personal, conversar con una persona en especial o incluso guardar silencio. En la medida de tus posibilidades, establece qué necesita el estudiante para sentirse acompañado, atiende el pedido y apóyate en el grupo de estudiantes para ello.

Evita categorizar las emociones entre "buenas y malas". Promueve reflexiones en el grupo de estudiantes en las que puedan reconocer que la ira, la tristeza, el disgusto, la indignación, la culpa entre otras, son emociones que acompañan experiencias vividas y siempre van a estar presentes. El hecho de que generen sensaciones desagradables en el cuerpo no las hace "malas emociones". En cambio, muestran lo que producen situaciones particulares.



No se pasa de la tristeza a la felicidad o de la ira a la tranquilidad de un momento a otro, y no es el mensaje que se pretende dejar. Incluso, se puede llegar a sentir felicidad e ira al mismo tiempo, por ejemplo. Valida las emociones que pueda sentir el grupo, e invítalos a expresarlas cuando lo sientan necesario.

- **Poner un nombre a la emoción.** Así como con el tiempo se aprenden conceptos, también se aprende a reconocer las emociones que sentimos. Inicialmente, en este proceso puede ser difícil diferenciar las sensaciones que generan ciertos relatos o situaciones. Invita al grupo a ponerle un nombre a la emoción que atraviesan. Relacionar la emoción con un color, olor o textura facilita su reconocimiento. Cuando identifiques que el grupo se encuentra emocionalmente afectado en alguna sesión, no cierres el espacio sin antes dar lugar a que puedan ponerle un nombre a lo que están sintiendo. Para algunas personas escribir, pintar, bailar o moverse ayuda a reconocer y representar lo que están sintiendo. Estos sentimientos se pueden compartir con el grupo si alguien, de manera voluntaria, desea hacerlo.
 - Procura ser asertivo con el acompañamiento que realices a **estudiantes víctimas del conflicto armado**. Recuerda que en las aulas diversas se encuentran, entre otros, hijos de excombatientes, niños, niñas y adolescentes que fueron víctimas de reclutamiento forzado y utilización. Los ejercicios propuestos en la herramienta procuran ser cuidadosos con cada historia de vida. Para ello, primero, recuerda que solo quien ha vivido algún tipo de victimización tiene la autonomía de decidir si comparte a otros sus experiencias o no. Aunque es posible que los docentes y los directivos de algunas entidades educativas tengan conocimiento sobre estudiantes víctimas del conflicto, **NO** entregues esa información a otros estudiantes o colegas. Segundo, si tienes acceso a esta información, presta atención a la manera en que las y los estudiantes víctimas del conflicto armado reciben las sesiones en las que se exploran los daños y afectaciones; esto puede resonar con sus propias historias de vida. Si reconoces que alguno se siente afligido con ciertas sesiones o contenidos, busca un espacio fuera de la clase para dialogar y pregúntale cómo se siente. Conversen en un espacio tranquilo, amoroso y lleno de confianza sobre cómo podría sentirse mejor, si se siente cómodo participando en las siguientes sesiones, y, en caso afirmativo, propongan qué podría hacer el grupo para brindarle el mejor ambiente de aprendizaje. Cumple con los acuerdos que establezcan al respecto.
- 

- **"Recurrir a rituales** típicos de la comunidad o de la región cuando sea pertinente hacerlo. Los rituales que escojas deben ofrecer una oportunidad para que quienes estén presentes reafirmen su humanidad y su pertenencia a una comunidad. Deben orientarse a romper el sentido de soledad, vergüenza e impotencia que podemos sentir cuando escuchamos estos relatos. El revés de la guerra, si se quiere, es la esperanza de cultivar un sentido de comunidad y cuidado propio y de los otros, fundado en un aprecio por los valores ciudadanos de libertad, igualdad y solidaridad" (CNMH, 2018a, p.19).

¿Si como docente me siento afectado o cargado emocionalmente qué puedo hacer?

- Una vez más, reconoce la importante labor que haces desde la docencia fortaleciendo capacidades que preparan a niños, niñas y adolescentes para la vida. En esta oportunidad, asumiste con responsabilidad abarcar una temática de orden nacional que toca fibras y moviliza muchísimas emociones. Agradécete a ti mismo por apostarle desde la escuela a abrir diálogos sobre el conflicto armado, la justicia transicional y restaurativa y la construcción de paz.
- Asumir el liderazgo de esta tarea en el aula puede cargarte emocionalmente. Queremos proponerte que lleves una bitácora personal en la que describas cómo te vas sintiendo a lo largo de las sesiones, identifiques los recursos que te sirvieron para tomar consciencia y administrar tus propias emociones, reconozcas las herramientas que te fueron útiles para acompañar a los estudiantes, así como aquello que podrías hacer diferente en una próxima oportunidad. No te preocupes si pasan días en los que no sientes deseos de escribir. Recuerda que puedes recurrir a poemas, canciones, cuentos, dibujos o cualquier tipo de creación que te permita plasmar lo que generó en ti acompañar la sesión. Revisa la sección sobre el diario personal que se encuentra en este apartado como una invitación especial a elaborar el tuyo como docente.
- En caso de salir especialmente afectado de una sesión, busca un espacio fuera de la institución educativa en el que te permitas explorar qué es lo que estás sintiendo y qué pudo haberlo generado. Haz esta revisión desde un lugar de compasión alejado totalmente del juicio hacia ti mismo. Escribe lo que identificas y léelo. Al finalizar puedes decidir quemar el texto o guardarlo para revisarlo más adelante, y usarlo como herramienta en el manejo de sensaciones similares que puedan volver a aparecer. No



olvides que la respiración es una gran aliada para transitar emociones y retomar poco a poco a la calma.

- Activa tus redes de cuidado y apoyo más cercanas, empezando por las/ los orientadores escolares y/o enlaces de acompañamiento psicosocial de las instituciones educativas. Promueve espacios de escucha y diálogo entre docentes; puede que otros estén utilizando estrategias de cuidado en el aula que te sean útiles. Recuerda que no estás solo, pedir a otros que escuchen tus sentires es un acto de cuidado hacia ti mismo.

En perspectiva de garantía de derechos hay un importante punto que no puede faltar:

Si algún estudiante quiere compartir experiencias sobre situaciones de vulneración de derechos, es fundamental que actives las rutas pertinentes de la institución educativa. Promueve un espacio de escucha en el que no se exponga al estudiante y, a partir de su relato, identifica si debes remitir y activar la ruta de convivencia escolar, violencia, o abuso sexual, entre otras.

Por otro lado, si a partir de las temáticas trabajadas, un estudiante se interesa en aprender sobre cómo pueden él y su familia vincularse a los procesos de atención a las víctimas del conflicto armado y, en general, a las entidades del Sistema Integral de Paz, compártele los enlaces de las páginas web de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, del Centro Nacional de Memoria Histórica, de la Jurisdicción Especial para la Paz, y de la Unidad de Búsqueda de personas dadas por Desaparecidas. Así mismo, si a algún estudiante le interesa, puedes acompañarle en su exploración del legado de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad. También puedes indicarle la ubicación de las oficinas territoriales de estas entidades, en caso de que alguna haga presencia en tu municipio.

www

Ingresar a: Arévalo, L. (2018) Herramientas para el cuidado emocional Apoyando a adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley en Colombia. British Council and Quilting for Change. https://www.britishcouncil.co/sites/default/files/syoc_modulo2-fg.pdf

syoc_modulo2-fg.pdf

Bello, M., Cancimance, A. y Márquez, M. (2017) Al cuidado de la Memoria. Caja de herramientas para trabajar en procesos de memoria histórica. Centro Nacional de Memoria Histórica y Organización Internacional para las Migraciones.

Revisar: Módulo 1- Capítulo. 2. Módulo 3. Sugerencias para el cuidado de personas y equipos.

CNMH. (2013) Recordar y narrar el conflicto. Herramientas para reconstruir la memoria histórica. Anexo 4. Técnicas para el apoyo emocional.

Ingresar a: CNMH (2018). Guía de maestros y maestras. El Salado, Montes de María: tierra de luchas y contrastes. CNMH. <https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/micrositios/un-viaje-por-la-memoria-historica/guia-maestros-y-maestras-el-salado.html>

Revisar: Me cuido y nos cuidamos: construyendo acuerdos para el viaje por la memoria histórica, pp. 14 - 19

Ingresar a: Programa de Atención en Salud Mental Infantil [PASMI]. (1994) Guía de observación y entrevista. Lima. https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=228-guia-de-observacion-y-entrevista&category_slug=infancia-adolescencia&Itemid=100225